



献立表



昼食	5月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・カカオ)	3～5歳 栄養価		1～2歳 栄養価		おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整える		エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 水分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 水分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 水分		
1	火	高野豆腐の豆乳トマグラタン風 小松菜の中華和え ご飯 みそ汁	ご飯・油・砂糖・ごま油・ じゃが芋	高野豆腐・無調整豆乳・ 豚肉	玉ねぎ・ブロッコリー・ カットマトボ・小松菜・ 人参・大根葉	乳・小麦	382 15.9 11.1 53.3 0.9	kcal g g g g	287 11.9 8.3 40.0 0.7	スイーツ ポテト 牛乳
2	水	鶏肉のケチャップ炒め 鯉のぼりライス わかめサラダ そうめん汁	ご飯・砂糖・片栗粉・油・ ごま・ソーメン・花ふ	花かつお・鶏肉	人参・きゅうり・レーズン・ 玉ねぎ・ピーマン・ワカメ・ 白菜	小麦	376 16.2 5.9 61.7 1.1	kcal g g g g	282 12.2 4.4 46.3 0.8	シリアル 牛乳
7	月	白系タラと野菜の米粉天ぷら 豚肉と冬瓜の煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯・米粉・油・砂糖・花ふ	シロイトタラ・豚肉	インゲン・ごぼう・冬瓜・ 人参・枝豆・とろろ昆布・ みかん缶	小麦	402 13.5 8.8 65.1 1.0	kcal g g g g	302 10.1 6.6 48.8 0.8	ホット ケーキ 牛乳
8	火	秋鮭のピカタ お豆腐のカラフルサラダ 鉄分強化しふりかけごはん みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・砂糖	秋鮭・玉子・豆腐	ブロッコリー・人参・水菜・ コーン・玉ねぎ・しめじ・ オレンジ	卵・小麦	368 15.4 8.3 56.2 0.9	kcal g g g g	276 11.6 6.2 42.2 0.7	スイーツ ポテト 牛乳
9	水	スパゲッティミートソース さつま芋のサラダ スープ	スパゲッティ・バター・油・ 小麦粉・砂糖・さつま芋・ マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・レーズン・もやし・ 万能ねぎ	小麦・乳・卵	408 14.6 13.2 56.7 1.2	kcal g g g g	306 11.0 9.9 42.5 0.9	シリアル 牛乳
10	木	てり焼きチキン じゃがのツナ煮 鉄分強化しふりかけごはん みそ汁	ご飯・油・砂糖・じゃが芋	鶏肉・ツナフレーク缶・豆腐 油揚げ	白菜・パプリカ赤・玉ねぎ・ 人参・枝豆	小麦	452 16.6 15.5 58.7 1.4	kcal g g g g	339 12.5 11.6 44.0 1.1	フライド ポテト 牛乳
11	金	白系タラのクリームソース マカロニソテー ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・バター・ ツイストマカロニ	シロイトタラ・牛乳・鶏肉	玉ねぎ・しめじ・ほうれん草 人参・コーン・グリーンピース 大根・万能ねぎ・オレンジ	小麦・乳	418 15.0 11.3 61.7 0.9	kcal g g g g	314 11.3 8.5 46.3 0.7	おせんべい 牛乳
12	土	クリームシチュー ツナサラダ ご飯 フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油	牛乳・鶏肉・ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー コーン・キャベツ・りんご	小麦・乳	487 15.4 16.7 66.1 1.5	kcal g g g g	365 11.6 12.5 49.6 1.1	バーム クーヘン 牛乳
14	月	カレーライス 玉子サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・ マヨネーズ	鶏肉・牛乳・玉子	玉ねぎ・人参・白菜・ きゅうり・オレンジ	乳・小麦・卵	448 12.6 15.5 61.9 1.2	kcal g g g g	336 9.5 11.6 46.4 0.9	ホット ケーキ 牛乳
15	火	高野豆腐の豆乳トマグラタン風 小松菜の中華和え ご飯 みそ汁	ご飯・油・砂糖・ごま油・ じゃが芋	高野豆腐・無調整豆乳・ 豚肉	玉ねぎ・ブロッコリー・ カットマトボ・小松菜・ 人参・大根葉	乳・小麦	382 15.9 11.1 53.3 0.9	kcal g g g g	287 11.9 8.3 40.0 0.7	スイーツ ポテト 牛乳
16	水	鶏肉のケチャップ炒め クマさんライス わかめサラダ そうめん汁	ご飯・砂糖・片栗粉・油・ ごま・ソーメン・花ふ	花かつお・鶏肉	人参・グリーンピース・ レーズン・玉ねぎ・ ピーマン・ワカメ・白菜	小麦	375 16.1 5.9 61.4 1.1	kcal g g g g	281 12.1 4.4 46.1 0.8	シリアル 牛乳
17	木	白系タラのパン粉焼き 茹で豚と大根のサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・マヨネーズ・ パン粉・バター・油・ 片栗粉・砂糖・ごま油	シロイトタラ・豚肉	あおさ粉・玉ねぎ・人参・ 大根・パプリカ赤・ ほうれん草・ごぼう・ オレンジ	小麦・卵・乳	385 13.3 10.2 58.0 1.0	kcal g g g g	289 10.0 7.7 43.5 0.8	フライド ポテト 牛乳

栄養目標量		当月平均栄養素				
年齢	エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	脂質-g	炭水化物-g	塩分-g
3～5歳	390/16.1/10.8/51/12未満	411	14.7	12.0	58.9	1.2
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	309	11.0	9.0	44.2	0.9

昼食	5月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・カカオ)	3～5歳 栄養価		1～2歳 栄養価		おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整える		エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 水分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 水分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 水分		
18	金	鶏肉のごまだれ炒め かぼちゃの塩バター煮 ご飯 すまし汁	ご飯・ごま・砂糖・油・バター	鶏肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・ かぼちゃ・大根・万能ねぎ	小麦・乳	395 11.9 12.0 57.6 0.7	kcal g g g g	296 8.9 9.0 43.2 0.5	おせんべい 牛乳
19	土	カレーライス 大根サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・ワカメ 枝豆・バナナ	小麦・乳	423 12.0 12.4 63.6 1.2	kcal g g g g	317 9.0 9.3 47.7 0.9	バーム クーヘン 牛乳
21	月	白系タラと野菜の米粉天ぷら 豚肉と冬瓜の煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯・米粉・油・砂糖・花ふ	シロイトタラ・豚肉	インゲン・ごぼう・冬瓜・ 人参・枝豆・とろろ昆布・ みかん缶	小麦	402 13.5 8.8 65.1 1.0	kcal g g g g	302 10.1 6.6 48.8 0.8	ホット ケーキ 牛乳
22	火	秋鮭のピカタ お豆腐のカラフルサラダ 鉄分強化しふりかけごはん みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・砂糖	秋鮭・玉子・豆腐	ブロッコリー・人参・水菜・ コーン・玉ねぎ・しめじ・ オレンジ	卵・小麦	368 15.4 8.3 56.2 0.9	kcal g g g g	276 11.6 6.2 42.2 0.7	スイーツ ポテト 牛乳
23	水	スパゲッティミートソース さつま芋のサラダ スープ	スパゲッティ・バター・油・ 小麦粉・砂糖・さつま芋・ マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・レーズン・もやし・ 万能ねぎ	小麦・乳・卵	408 14.6 13.2 56.7 1.2	kcal g g g g	306 11.0 9.9 42.5 0.9	シリアル 牛乳
24	木	てり焼きチキン じゃがのツナ煮 鉄分強化しふりかけごはん みそ汁	ご飯・油・砂糖・じゃが芋	鶏肉・ツナフレーク缶・豆腐 油揚げ	白菜・パプリカ赤・玉ねぎ・ 人参・枝豆	小麦	452 16.6 15.5 58.7 1.4	kcal g g g g	339 12.5 11.6 44.0 1.1	フライド ポテト 牛乳
25	金	白系タラのクリームソース マカロニソテー ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・バター・ ツイストマカロニ	シロイトタラ・牛乳・鶏肉	玉ねぎ・しめじ・ほうれん草 人参・コーン・グリーンピース 大根・万能ねぎ・オレンジ	小麦・乳	418 15.0 11.3 61.7 0.9	kcal g g g g	314 11.3 8.5 46.3 0.7	おせんべい 牛乳
26	土	クリームシチュー ツナサラダ ご飯 フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油	牛乳・鶏肉・ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー コーン・キャベツ・りんご	小麦・乳	487 15.4 16.7 66.1 1.5	kcal g g g g	365 11.6 12.5 49.6 1.1	バーム クーヘン 牛乳
28	月	カレーライス 玉子サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・ マヨネーズ	鶏肉・牛乳・玉子	玉ねぎ・人参・白菜・ きゅうり・オレンジ	乳・小麦・卵	448 12.6 15.5 61.9 1.2	kcal g g g g	336 9.5 11.6 46.4 0.9	ホット ケーキ 牛乳
29	火	高野豆腐の豆乳トマグラタン風 小松菜の中華和え ご飯 みそ汁	ご飯・油・砂糖・ごま油・ じゃが芋	高野豆腐・無調整豆乳・ 豚肉	玉ねぎ・ブロッコリー・ カットマトボ・小松菜・ 人参・大根葉	乳・小麦	382 15.9 11.1 53.3 0.9	kcal g g g g	287 11.9 8.3 40.0 0.7	スイーツ ポテト 牛乳
30	水	鶏肉のケチャップ炒め わかめサラダ おおかみ混ぜごはん そうめん汁	ご飯・砂糖・片栗粉・油・ ごま・ソーメン・花ふ	花かつお・鶏肉	人参・枝豆・玉ねぎ・ ピーマン・ワカメ・白菜	小麦	379 16.6 5.9 61.4 1.1	kcal g g g g	284 12.5 4.4 46.1 0.8	シリアル 牛乳
31	木	白系タラのパン粉焼き 茹で豚と大根のサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・マヨネーズ・ パン粉・バター・油・ 片栗粉・砂糖・ごま油	シロイトタラ・豚肉	あおさ粉・玉ねぎ・人参・ 大根・パプリカ赤・ ほうれん草・ごぼう・ オレンジ	小麦・卵・乳	385 13.3 10.2 58.0 1.0	kcal g g g g	289 10.0 7.7 43.5 0.8	フライド ポテト 牛乳

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。
※香辛料や正油・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。
※都合により、献立を変更する場合がございます。

